

7月 こんだてひょう



●主菜 (しゅさい)
★副菜 (ふくさい)
■汁もの

◎主食主菜兼用
△その他



島野浦中学校

日	曜	パン または ごはん	おかず	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)	
1	木	ココア 揚げパン	●ポトフ ★フルーツミックス	パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 とり肉	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ もも ぶどうゼリー マスカットゼリー パン	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン	761 25.8	20.9 2.7	
2	金	麦ご飯	●かぼちゃのそぼろ煮 ★おひたし △れいとうみかん	米 麦 油 さとう ごま	牛乳 ぶたひき肉 厚揚げ	かぼちゃ しいたけ 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく いんげん ほうれん草 もやし みかん	しょうが しょうゆ 塩 酒 みりん	795 27	18.8 1.4	
5	月	白ご飯	●チキンなんばん ★ゆでキャベツ ■小松菜の味噌汁 7月8日は延岡チキン南蛮の日♪	米 小麦粉 油 さとう	牛乳 とり肉 卵 みそ	えのきだけ こまつな 玉ねぎ 人参 キャベツ	塩 こしょう 酒 酢 しょうゆ タルタルソース	876 32.8	35.7 2.9	
6	火	減量 コッペパン	◎ミートソーススパゲティ ★じゃこの洋風サラダ	パン スパゲティ 油 さとう ごま オリーブオイル	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 チーズ	なす 玉ねぎ 人参 パセリ ちりめん キャベツ きゅうり	にんにく ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう 白ワイン す しょうゆ	788 32.4	22.7 3.6	
7	水	いかの 炊き込み ご飯	●ゴージャンブル ■そうめん汁 △セザリ	米 さとう 油 ごま油 そうめん △ゼリー	牛乳 いか ぶた肉 あつあげ 卵 かつお節 油あげ	人参 にがり もやし オクラ しいたけ 玉ねぎ	しょうが しょうゆ 塩 みりん 塩 こしょう 酒	752 32.4	18.3 3.0	
8	木	バーガー パン	●ハンバーグ ★キャベツ ■コンスープ	パン 油 さとう でん粉	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 エリンギ パセリ	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	859 31.4	35.6 3.9	
9	金	麦ご飯	●中華丼の具 ★杏仁フルーツ	米 麦 油 でん粉 さとう 杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 いか	ヤングコーン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きくらげ キヌサヤ キャベツ みかん もも	しょうゆ 酒	765 25.1	18.4 1.4	
12	月	白ご飯	●豚肉のしょうが焼き ■味噌汁	米 油 さといも	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ みそ	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうがん ほうれん草	しょうが 酒 みりん しょうゆ	705 28.6	15.3 2.3	
13	火	チーズパン	●ツナマヨオムレツ ★ゆでブロッコリー ■野菜スープ	パン チーズ	牛乳 卵 とり肉	ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ	塩 しょうゆ こしょう	773 36.4	30.6 3.8	
14	水	魚さばき体験								
15	木	コッペパン	●ポークビーンズ ■ふわふわスープ	パン 油 じゃがいも パン粉	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 卵 チーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン ほうれん草	にんにく ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酒	803 38.0	25.5 3.4	
16	金	麦ご飯	●マーボーなす ★パンサンスー	米 麦 油 さとう でん粉 春雨 ごま ごま油	牛乳 とうふ ぶたひき肉 大豆 赤みそ ハム	なす 玉ねぎ ニラ 人参 しいたけ きゅうり コーン	しょうが にんにく しょうゆ 酒 甜麺醤 トウバンジャン オイスターソース 酢	794 29.3	20.5 2.7	
19	月	梅菜めし	●肉じゃが ★酢味噌和え	米 じゃがいも 油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 わかめ ちくわ 麦みそ	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん 酒 酢	727 25.8	14.5 3.7	
20	火	減量 コッペパン	◎ひむかナポリタン ★フレンチサラダ ひむか地産地消の日♪	パン スパゲティ マーガリン 油 さとう	牛乳 ウィンナー	人参 玉ねぎ ビーマン 千切大根 キャベツ きゅうり コーン	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酢	800 27.5	25.0 3.7	
21	水	白ご飯	●いわしかぼすれモン煮 ★きゅうりの昆布和え ■呉汁	米 じゃがいも	牛乳 いわし 大豆 油あげ とうふ みそ 塩こんぶ	玉ねぎ ごぼう ねぎ きゅうり もやし		796 27.4	24.2 2.2	
22	木	海の日								
23	金	スポーツの日								
26	月	麦ご飯	●夏野菜カレー ★海藻サラダ	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 さとう ごま ごま油	牛乳 とり肉 チーズ かいそう	ズッキーニ かぼちゃ 玉ねぎ なす ビーマン トマト キャベツ きゅうり 人参	しょうが にんにく カレー粉 ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ チャツネ 酢	872 27.8	31.5 3.0	
27	火	職場体験学習								
28	水	職場体験学習								
29	木	減量 コッペパン	◎ジャージャー麺 ★フルーツポンチ	パン 油 さとう ちゅうかめん ごま油 はちみつレモンゼリー	牛乳 大豆 ぶたひき肉 赤みそ	玉ねぎ 人参 しいたけ ニラ もも りんご	しょうが にんにく トウバンジャン 酒 こしょう 赤ワイン	881 35.3	21.5 3.3	

※ 牛乳(200ml)は、毎日つきます(赤色の食品です) ※ 物質の都合や価格の変動などで献立が変更になる場合があります。ご了承ください。